

# Poulet croquant au wasabi

Recette dérive de celle-ci : <https://www.poulet.ca/recettes/poulet-croquant-a-la-sauce-wasabi>

Ne vous inquiétez pas pour le piquant du wasabi, ce n'est clairement pas violent dans cette recette, ça donne juste du goût.

## Ingrédients (pour 2 à 4 personnes)

- 2 blancs de poulet
- 2 œufs
- 8 cuillères à soupe de wasabi en poudre ou de wasabi
- 3 à 4 tasses de Panko (chapelure japonaise) ou de cracottes broyées grossièrement
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- grains de sésame

Pour accompagner, je suggère du [riz à la japonaise](#).

## Préparation

- préchauffer le four à 190°C
- couper les blancs de poulet en morceaux à peu près homogènes,  $\pm$  8 morceaux par blanc
- battre les œufs avec le wasabi, faire attention à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux de wasabi
- plonger les morceaux de poulet dans l'œuf et les rouler dans la chapelure
- disposer sur une plaque de four, si possible avec du papier cuisson ou anti-adhésif
- cuire 15 / 20 minutes au four

---

Révision #3

Créé 26 août 2020 10:08:27 par Luc

Mis à jour 20 avril 2021 12:08:00 par Luc